

**TURNEN**

**Eltern u. Kind - allgemeines Turnen**

(Ltg.: C. Büger, D. Brabänder, R. Giesel, N. Wolf, R. Riske)

Gruppe 1	Do 16:15 – 17:30	SHG
Gruppe 2	Do 16:15 – 17:30	ASS
Gruppe 3	Mi 09:00 – 10:15	ASS
Outdoor	Fr 09:00 – 10:15	Spielplätze Gi bei ungemütlicher Wetterlage nach Absprache auch ASS

**Mama-Fit mit dem Kinderwagen (auch Papas willkommen)**

(Ltg. L. Falck) Do 09:30 - 10:30 Uhr Kran Altrheinufer  
**Ab 02.02.** O. Schwindt-M. Do 09:45 - 10:45 Uhr Kran Altrheinufer

**Kleinkinder - allgemeines Turnen**

(Ltg.: A. Fischer, K. Hirschfelder, N. Wolf)

1. Gruppe	5 + 6 J.	Di 14:30 – 15:25	SHG
2. Gruppe	3 + 4 J.	Di 15:35 – 16:30	SHG

**Mädchen/Jungen - allgemeines Turnen**

(Ltg.: A. Wittek, D. Ritter-Brabänder, C. Büger)

1./2. Schuljahr	Mi 14:30 – 16:00	SHG
3. – 5. Schuljahr	Mi 17:00 – 19:00	ASS

**Gerätturnen/Leistungsgruppe**

Teilnahme nur auf Empfehlung  
(Ltg.: A. Lehmann, T. Hooijmaijers, K. Winkler, J. Moser, K. Voth, N. Wolf, A. Nachtmann)

Minis u. Aufbaugruppe	Mo 15:00 – 17:00	SHG
Minis	Mi 14:15 – 15:15	ASS
Aufbaugruppe	Fr 15:00 – 17:00	SHG
Fortgeschrittene	Mo 17:00 – 19:00	SHG
	Sa 09:00 – 12:00	SHG

**Rope-Skipping**

(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder)

ab 1. Schulj.	Mo 16:00 – 17:20	ASS
ab ca. 4. Schulj.	Mo 17:35 – 19:00	ASS
Wettkampfmannschaft	Fr 18:00 – 19:30	ASS

**Tanzen**

(Ltg: I. Laun, O. Auler)

Tanzmäuse 3 – 4 Jahre	Do 14:15 – 15:00	ASS
Tanzmäuse Fortgeschrittene	Do 15:10 – 16:10	ASS

**Showtanzgruppe Magics ab 8 Jahre**

	Mo 17:30 – 19:30	IGSA
	Mi 16:00 – 19:00	BHG
	Fr 16:00 – 18:00	ASS
Mini Magics ab 6 Jahre	Mi 15:00 – 16:00	BHG
	Fr 15:00 – 16:00	ASS

**Zumba®**

(Ltg.: M. Silas, E. Erhardt) Mi 20:15- 21:15 ASS

**Frauen - Gymnastik & mehr ab 60 J.**

(Ltg.: I. Krause)

Fit in jedem Alter	Di 17:00 – 18:00	ASS
	Mi 19:00 – 20:15	ASS

**Männer – Gymnastik, Spiel & mehr**

(Ltg.: A. Gössl) Di 20:00 – 22:00 IGSA  
(Ltg.: N. Lindemann **ab 27.2.**) Mo 20:00 – 22:00 SHG  
**Fit im Alter** (ab etwa 70 J., Männer und Frauen)  
(Ltg.: H. Link) Do 15:00 – 16:00 SHG

**Seniorengymnastik & mehr**

Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining  
(Ltg.: J. Conrad) Di 15:30 – 16:30 STF

**Fitnessstraining**

(Ltg.: L. Lindemann u.a.) Mo 19:00 – 20:00 SHG

**Fit-Mix** (Ltg.: A. Lehmann) Do 20:15 – 21:30 ASS

**Sportletics** (Ltg.: J. Bader ) Di 19:00 – 21:00 ASS

**Gesundheitssport**

**Reha Orthopädie – nur mit Verordnung**

(Ltg.: A. Reichel) Do 18:00 – 18:45 ASS

**Koronarsport – nur mit Verordnung**

(Ltg.: A. Lehmann unter Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofsheimer Ärzte)  
Do 19:00 - 20:10 SHG

**Parkinsongymnastik**

(Ltg.: H. Link) 1. Gr. Do 09:50 – 10:50 SHG  
2. Gr. 10:50 – 11:50

**Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik**

(Ltg.: A. Reichel) Di 18:00 – 19:00 ASS

**Wirbelsäulengymnastik**

(Ltg.: A. Reichel) Do 14:00 – 14:50 SHG

**Sanfte, achtsame Körperschulung / Beckenbodengymnastik**

(Ltg.: E. Silberhorn) Mo 19:00 – 20:00 ASS

**Yoga I**

(Ltg.: Maylin Hansch, I. Dauborn) Mo 20:15 – 21. 15 ASS

**Yoga II**

(Ltg.: S.Silbernagel) Mo 18:45 – 20. 15 KITAKant

**Sanftes Krafttraining Ü 40**

(Ltg.: K.-H. Hübner)  
Di 18:25 – 19:10 SHGK  
Di 19:20 – 20:05  
Do 19:00 – 20:00 SHGK

**Fit für den Alltag, moderates Krafttraining**

(Ltg.: B. Kanzler, N. Lindemann)  
Mo 10:15 – 11:30 SHGK  
Mi u. Fr 09:30 – 10:30  
10:30 – 11:30

**Nordic-Walking**

(Ltg.: N. Lindemann) Mo 09:00 – 10:00  
Treff: Sporthalle Ginsheim

**Wassergymnastik**

(Ltg.: K. Hirschfelder) Hallenbad Groß-Gerau  
1. Gruppe Mi 19:30 – 20:15  
2. Gruppe Mi 20:15 – 21:00

**Rollator-Tanz**

(Ltg.: K. u. K. Meyer) Mi 10 – 11 BHG Raum 3

## Judo

### Anfänger (ab Schuleintritt)

(Ltg.: S. Jost, P. Seifert, P. Stoffel) Fr 16:30 – 18:00  
IGSA

### B-, C-, D-Jgd. Anf./Fortg.

(Ltg.: D. Altmann, M. Struck, B. Schäfer) Di 18:00 – 19:30  
IGSA

### A-Jgd., Jun., Männer/Frauen

(Ltg.: H. Rüd) Di 19:30 – 21:30  
IGSA

### B-, C-, D-Jgd. w/m (Fortgeschrittene)

(Ltg.: S. Jost) Fr 18:00 – 20:00  
IGSA

## Karate

### Sound-Karate (Kinder 6 - 12 J.)

(Ltg.: J. Clemens, E. Schmitt)  
Anfänger, ab 1. Schulj. Sa 10:00 – 11:00 ASS  
Mittelstufe (fortg. Anf.) Mo 18:00 – 20:00 IGSA  
Fortgeschrittene Mo 20:00 – 22:00 IGSA  
Sa 11:00 – 12:00 ASS

### Jugend (Ltg.: M. Moise, J. Clemens)

Do 18:30 – 20:00 IGSB

### Erwachsene (Ltg.: M. Moise, F. Mundkowsky, J. Clemens)

Mo 20:00 – 21:45 IGSA  
Do 20:20 – 21:45 SHG

## Leichtathletik

## LG Bischofsheim-Ginsheim

Ltg.: G. Wetterau, M. Wetterau, J. Jadwiczek u.a.)

### Sommerplan April bis September

der ab 10 J. / Jugend und Aktive Kin-

Ab 16 J. Mi 17:00 – 19:00 GSP  
Fr 18:00 – 20:00 GSP  
Di 18:00 – 20:00 GSP  
Kinder u8/u10 Mo 15:20 – 16:20 GSP  
16:30 – 17:30 GSP  
Kinder u12/u14 Mo 17:00 – 18:00 GSP

### Winterplan Oktober bis März

Jg. 2016 - 2013 Mo 17:30 – 18:00 KRSPHBI  
Jg. 2012 – 2010 Mo 17:00 – 18:30 KRSPHBI  
Schüler, Jugend und Aktive Di 18:00 – 20:00 IGSA  
Schüler, Jugend und Aktive Fr 18:00 – 20:00 IGSA

LA Krafttraining Mi 19:00 – 20:00 SHGK

## Bateria Caipirinha

### SAMBA Percussion

(Ltg.: T. Breideband)  
ab 16 Jahre Di 20:00 – 22:00 BHG  
Anfängerprobe (Silke Schlütter genannt Neuhaus) Anmeldung erforderlich: 01784441306 Di 19:00 – 20:00 BHG

## Wandern

## GEMEINSAM ZU FUß MEHR ERLEBEN

**Wanderungen** werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV Homepage, per Mailpost, im Newsletter und im Wanderflyer angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

### Senioren wandern

(Ltg.: A. Schweickard) Jeden 2. Mittwoch im Monat.

## Wintersport

### Wintersportfahrten & Tagestouren

werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV Homepage, im Newsletter und per Mailpost angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

## Freizeitsport

### Volleyball

Frauen und Männer Mo 20:00 – 22:00 IGSA  
(Ltg.: P. Arribas, W. Friedrichs)

### Basketball

Frauen und Männer So 17:00 – 19:00 SHG  
(Ltg.: L. Althaus)

### Tanz mal wieder!

Standard und Latein Mo 20:15 – 21:45 14-tägig BHG  
Termine siehe TSV Homepage  
(Ltg.: Karin und Klaus Meyer)

### Krafttraining ab 16 Jahre (offen für alle Mitglieder, männlich, weiblich)

(Ltg.: S. Büger) Mo 18:00 – 19:00 SHGK  
Mi 18:00 – 19:00

### Circletraining an Kraftgeräten

(Ltg.: B. Kanzler) Mi 20:00 – 22:00 SHGK

### NEU Individuelles Krafttraining

Parallel zur Hallenbelegung durch die TSV ist individuelles Training im Kraffraum möglich: Mo 15 – 17, Di 14:30 – 16:30, Do 20 – 22. Berechtig dazu sind nur TSV Mitglieder, die vorher in die Gerätenutzung eingewiesen worden sind. Einweisungsmöglichkeiten siehe Trainingsangebote Krafttraining im Freizeitsport und Gesundheitssport.

### Freizeitradeln

Fahrradtouren mit unterschiedlichem Charakter, Tages- und Mehrtagesfahrten  
Siehe Newsletter, Homepage, Presse

### Ball sport, ab 16 J.

Kann derzeit nicht durchgeführt werden. Beachtet bitte dementsprechende Informationen im neuen Jahr.

### Boulen

Altrheinufer  
Donnerstagnachmittag, Anfangszeiten je nach Jahreszeit unterschiedlich.  
2-stündig  
Ansprechpartner: NN

## tsv.extra

**Besondere Sportangebote** in Kursen Schnupperkursen und Workshops.

Siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge.

## Auskünfte

### Geschäftsstelle:

Rheinstr. 29, 65462 Ginsheim  
Telefon: 06144 3353244  
geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de  
Homepage: [www.tsv-ginsheim.de](http://www.tsv-ginsheim.de)

## Hallen und Plätze

ASS Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule  
SHG Sporthalle Ginsheim  
SHGK Sporthalle Ginsheim Kraffraum  
IGSA Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A  
IGSB Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B  
BHG Bürgerhaus Ginsheim  
GSP Gemeindefortanlage Am Sand, Bischofsheim  
KITAKant Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str.  
STF Seniorentreff Fähre